

ствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Введение Федеральных стандартов по видам спорта ужесточают требования к подготовленности спортивного резерва. В тоже время, требования к профессиональным умениям и навыкам несколько снижен [2]. Безусловно, сомневаться в компетенции лиц, имеющих большой стаж педагогической работы, с одной стороны неправомерно, но с другой стороны незнание специальных дисциплин может привести к негативным явлениям. В спортивных школах можно увидеть, что многие специалисты (особенно молодые) не имеют представления о физиологической адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, например, о целевой зоне ЧСС применительно к конкретным задачам. В ходе занятий пульсовая кривая юных спортсменов показывает, что тренировочная нагрузка либо не имеет тренирующего воздействия, либо чрезмерна, высока для данного возрастного контингента.

Мы уверены, что профессиональная компетентность современного специалиста в области физической культуры и спорта будет повышаться вместе с повышением качества спортивной подготовки. Для этой цели необходимо решить ряд проблем: повысить качество профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в вузе, привлекательность профессии педагога, увеличить заработную плату педагога, улучшить условия для осуществления профессиональной деятельности педагога, тем самым, повышая уровень мотивации к успешной реализации своих профессиональных знаний, умений и навыков.

Литература

1. Приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н.
2. Приказ Минспорта РФ от 30.08. 2013 г. N 680 «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта волейбол».

Терешкин А.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ЗНАЧЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Ключевые слова: физическое воспитание, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

THE VALUE OF THE ALL-SPORTS SPORTS COMPLEX TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF POPULATION

Keywords: physical education, Russian gymnastic sports complex

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) представляет собой программно-нормативную основу физического воспитания различных групп населения, которая предусматривает требования их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья. ВФСК направлен на формирование необходимых знаний, умений и навыков в физическом воспитании и приобщению к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям. Комплекс также включает проведение мониторинга качества физической подготовки граждан РФ.

ВФСК органически связан с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК) и календарем соревнований различного уровня. Для этого в его содержательной части, кроме общефизической подготовки, предусмотрена спортивная направленность. Первая часть (нормативно-тестирующая) оценивает уровень физической подготовленности большинства населения и содержит нормативы, адекватные их физическим возможностям. Вторая часть (спортивная) направлена на привлечение людей к активным занятиям спортом, в ходе которых развиваются специальные знания, умения, навыки и физические качества, необходимые для соревновательной деятельности и выполнения разрядных нормативов.

Дифференцированный подход к реализации комплекса проявляется в наборе мониторинговых показателей различного уровня и позволяет контролировать и прогнозировать состояние физической подготовленности населения и принимать управленческие решения по их коррекции.

ВФСК, безусловно, является социально востребованным в современном российском обществе, но его внедрение в практику потребует строительства новых и значительной модернизации существующих физкультурно-спортивных сооружений. Необходимо также обратить пристальное внимание на подготовку и переподготовку профессиональных кадров; обеспечить доступную населению среду для массовых занятий физической культурой и спортом; вести систематическую пропаганду здорового образа жизни среди различных возрастных групп и формировать прочную убежденность в ценности поддержания физического здоровья.

Поскольку ВФСК первую очередь направлен на работу с молодежью, серьезное внимание должно уделяться развитию детско-юношеского спорта по месту жительства и учебы, поддержке дворовых клубов, школьных и студенческих спортивных клубов и проч.

Терешкин А.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ФИЗИОЛО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Ключевые слова: здоровье, физиоло-педагогические исследования

Tereshkin A.F.

Russian state is professional-pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

PHYSIOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RATIONALE FOR PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH PROMOTION STUDENTS

Keywords: health, fiziolo-pedagogical research

Здоровье учащихся в большей мере определяется рациональным режимом жизни, важнейшей составляющей которого является физическая активность. Практически все физические упражнения выполняются в смешанном статодинамическом режиме. Статические напряжения предшествуют движению, обеспечивают сохранение необходимой позы занимающегося.

Исследования функции двигательного аппарата, кардиореспираторной системы во время статических напряжений позволили научно обосновать нормирование статических нагрузок у школьников 10-14 лет.

Показано, что адекватными нагрузками в этом возрасте являются упражнения в сопротивлении и удержанием веса тела, выполняемые, соответственно, с усилием и длительностью 70% от максимальной.

На основе физиоло-педагогических исследований была разработана методика применения этих упражнений на уроках физической культуры.

Статистические упражнения включались в подготовительную часть занятия и являлись своеобразной разминкой. Основная часть урока соответствовала школьной программе.